

## Funktionelles Training

### Funktionelles Training oder "zurück zu den Wurzeln"

Funktionelles Training ist eine alltagsbezogene und sportartübergreifende Trainingsform. Sie greift komplexe Bewegungsabläufe auf, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Im Grunde genommen werden Bewegungen, statt einzelne Muskeln trainiert. Somit steht dieses Training im Gegensatz zum traditionellen Krafttraining.

Bewegungen des Menschen im (Sport-) Alltag beschränken sich in der Regel nicht nur auf ein Gelenk. Somit wäre es sinnvoll ein Krafttraining zu absolvieren, das sich auf ganze Muskelketten mit einer Vielzahl von Muskeln bezieht.

Beim Funktionellen Training versetzen sich die Athletinnen und Athleten gewollt in eine instabile Lage. Sie müssen entsprechend reagieren und mit gezielten Bewegungen die Stabilität wiederaufbauen. Das Trainingsprogramm besteht aus Übungen, bei denen die Übenden mit ihrem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeiten.

---

[Handout Functional Training Fachtagung BäW 2014 \(pdf\)](#)

---